

<保護者や先生の方へ>

全国親子フッキングコンテストは親子で一緒に調理することで、コミュニケーションを育み、料理の楽しさ、食への関心を高めるきっかけを作るためのイベントです。低学年で、まだこどもと一緒に料理を作る習慣がないご家庭なども、お気軽に応募ください。

応募用紙 [記入方法と上手な書き方]

- 左記の応募用紙をキリトリ線で切り取ってご活用ください。
- 多数応募するときなどは、応募用紙をコピーしてお使いください。※書ききれない場合は、他の用紙にお書きいただいても結構です。
- 応募用紙は公式ホームページからもダウンロード可能です。
<公式ホームページ <http://www.gas.or.jp/shokuiku/>>

審査基準 ~審査委員はこんな所を見てよ~

- ①わが家ならではの工夫がしてある
- ②メニューのバランスが良い(主食・主菜・副菜や栄養)
- ③ガスならではの調理方法で作っている
- ④親子のチームワークが良い

評価アップのポイントはコレ!

- ①地産地消の食材を使っている
- ②わが家ならではの調理法がある
- ③ガスを有効に使ったメニューである
- ④食べる人への思いやりが感じられる など

- 1 料理の名前**
自由なイメージで名前をつけてください。
- 2 名前欄**
書き忘れの無いようにご記入ください。
- 3 品数**
メニューは上限5品目になります。
- 7 主な材料と分量**
料理に番号を振ってください。材料の組み合わせや栄養のバランスなどを審査委員はチェックしますので、具体的にお書きください。

〇〇〇大会 事務局記入欄

本応募用紙に必要事項をご記入のうえ切り取り、お料理の写真または絵を同封してご応募ください。

■お料理についてお書きください。のオリジナル「わが家のおいしいごはん」の名前をおしえてね! ※メニューは上限5品目になります。

お料理の名前: とろとろ玉ねぎのハッシュドビーフ、くりかぼちスープ、ベーコンサラダ、チーズケーキ

品数: 4品

フリガナ: リョウリ イチロウ	性別: フリガナ リョウリ	フリガナ: リョウリ サチコ	性別: 男女
お子さまの氏名: 料 王 里 一 郎	学校名: 料 王 里 小 学 校 4 学 年	保護者の氏名: 料 王 里 幸 子	住所: 〒123-0000
フリガナ: リョウリ イチロウ	性別: 男女	フリガナ: リョウリ サチコ	性別: 男女
電話番号: 000 (000) 0000	ご利用のガス会社: ○○○○		

■ご応募のきっかけについてお書きください。(下記に印をお付けください)

- ①小学校(ポスター掲示)
- ②小学校(学校での課題)
- ③友達・お知り合いからすすめられた
- ④その他

ご記入いただいた個人情報、本事業とイベント開催の二重内などに使用させていただきます。

わが家ならではの工夫(材料や作り方で工夫したポイントなど)

・ハッシュドビーフは、玉ねぎを とろとろになるまでじっくり煮ます。
・トマトケチャップを 60g 入れることで、簡単に本格的な味に仕上がります。
・スープは、くりかぼちを 使うのが、わが家ならではの味です。

でき上がりの写真または絵

誰に食べてもらいたいかなど

火田 野矢をうけるおじいさんとおばあちゃん。
これからも元気でいっしょに家族でおいしい料理をつくりました。

材料と分量(4人分) ※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。

①	②	③	④
ハッシュドビーフ	くりかぼちスープ	ベーコンサラダ	チーズケーキ
・玉ねぎ 300g	・くりかぼち 350g	・ベーコン 60g	・チーズ 100g
・トマト 1個	・玉ねぎ 1個	・トマト 2個	・卵 2個
・トマトケチャップ 80g	・チキンブイヨン 300ml	・レタス 2まい	・ベーキングパウダー 10g
・クスターソース 100g	・片栗粉 2カップ	・パプリカ 1こ	・砂糖 50g
・チキンブイヨン 2カップ	・生クリーム 1カップ	・塩 少々	・バター 50g
・牛肉 450g	・小麦粉 少々	・お好みで調味料	・お好みで調味料
・こしょう		・パルメザンチーズ 20g	
・油 少々		・お好みで調味料	

作り方(レシピと調理のポイント) ※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。

①	②	③	④
ハッシュドビーフ	くりかぼちスープ	ベーコンサラダ	チーズケーキ
① 玉ねぎをみじん切りにする。	① くりかぼちを皮を剥き、1cm角に切る。	① ベーコンを5cm幅に切る。	① 卵を室温に戻す。
② 牛肉を炒め、玉ねぎを加えて炒める。	② 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。	② レタスを洗い、水気を拭く。	② 砂糖を加えて混ぜる。
③ トマトケチャップを加えて煮詰める。	③ 片栗粉を加えてとろとろにする。	③ パプリカを細かく刻む。	③ ベーキングパウダーを加える。
④ 牛肉を潰し、ソースを加えて煮詰める。	④ 鶏ガラスープを加えて煮詰める。	④ ベーコンを炒め、レタスを加える。	④ 生地を型に流し入れる。
⑤ 牛肉を潰し、ソースを加えて煮詰める。	⑤ 片栗粉を加えてとろとろにする。	⑤ パプリカを炒め、レタスを加える。	⑤ 生地を型に流し入れる。
⑥ 牛肉を潰し、ソースを加えて煮詰める。	⑥ 片栗粉を加えてとろとろにする。	⑥ パプリカを炒め、レタスを加える。	⑥ 生地を型に流し入れる。
⑦ 牛肉を潰し、ソースを加えて煮詰める。	⑦ 片栗粉を加えてとろとろにする。	⑦ パプリカを炒め、レタスを加える。	⑦ 生地を型に流し入れる。
⑧ 牛肉を潰し、ソースを加えて煮詰める。	⑧ 片栗粉を加えてとろとろにする。	⑧ パプリカを炒め、レタスを加える。	⑧ 生地を型に流し入れる。

※書ききれない場合や応募用紙が足りなくなった場合は、この用紙をコピーするか市販の便せんなどにお書きください。
※書きもれが多く見られる場合や応募条件を満たさない作品は、参加賞の対象外となる場合がございます。

- 4 わが家ならではの工夫**
ふるさとの味・秘伝のアイデアなど、どんどんアピールしてください。
- 5 でき上がりのイメージ**
料理の仕上げ具合や盛り付け方などのイメージを写真や絵で。
- 6 誰に食べてもらいたいか**
おじいちゃんやおばあちゃんなどその理由もお書きください。
- 8 料理の作り方**
料理に番号を振ってください。手順や工程などを文章や絵などで出来るだけ分かりやすく表現してください。